Rezept: Tomaten-Pfanne mit Hähnchen und Couscous

Vorbereitung	30 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	10 Minuten
Gesamtzeit	40 Minuten



Gemeinsam mit KptnCook entwickelt

PFANNEN RAUS, ES WIRD TOMATIG!

Rezept: Tomaten-Pfanne mit Hähnchen und Couscous

4 PORTIONEN simpel

- 40 g Tomaten, getrocknet, in Öl
- 600 g Hühnerbrustfilet
- 600 g Cherrytomaten
- 20 g Basilikum, frisch
- 30 g Tomatenmark
- 100 g Deli Reform Das Original ohne Palmöl
- 180 g Couscous
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe
- Paprikapulver edelsüß

1 TOMATENBUTTER VORBEREITEN

Getrocknete Tomaten klein schneiden, Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die getrockneten Tomaten, den Knoblauch und Tomatenmark mit etwas Deli Reform Das Original mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 COUSCOUS ZUBEREITEN

Anschließend den Couscous nach Packungsanleitung mit Gemüsebrühe zubereiten. Währenddessen Cherrytomaten waschen und halbieren.

3 HÜHNCHEN ZUBEREITEN

Das Hühnerbrustfilet mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Dann die restliche Menge Deli Reform Das Original in einer Pfanne schmelzen und das Hühnchen von beiden Seiten ca. 10 - 15 Minuten braten bis das Fleisch gar ist. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

4 TOMATEN-BEILAGE ZUBEREITEN

In der gleichen Pfanne die Hälfte der "Tomatenbutter" zerlassen und halbierte Cherrytomaten ca. 3 Minuten darin schwenken. Währenddessen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter in feine Streifen schneiden. Nun das Hühnchen in Scheiben schneiden.

5 COUSCOUS, TOMATEN-BEILAGE, HÜHNCHEN ANRICHTEN

Abschließend das Couscous mit einer Gabel auflockern und mit warmen Cherrytomaten und Hühnchenscheiben auf einem Teller servieren. Mit Basilikumblättern und der restlichen "Tomatenbutter" garnieren und genießen.

6 TIPP

Alternativ kann das Hähnchen für eine vegane Alternative mit Tofu-Streifen ergänzt werden. Dazu das Tofu in Scheiben schneiden und würzen und ebenso wie das Hähnchen anbraten.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte